

AUTOMANEJO DO ESTRESSE DIANTE DA COVID-19



COLÉGIO DE
APLICAÇÃO



DSAS
Diretoria de saúde
e assistência social

COORDCOM

PROGESP



UFRR



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE RORAIMA

JOSÉ GERALDO TICIANELI
REITOR

SILVESTRE LOPES DA NÓBREGA
VICE-REITOR

CARLOS AUGUSTO MATOS DE CARVALHO
PRÓ-REITORIA DE PLANEJAMENTO - PROPLAN

ANTONIO CARLOS SANSEVERO MARTINS
PRÓ-REITORIA DE ENSINO E GRADUAÇÃO

ALEX BORTOLON DE MATOS
PRÓ-REITORIA DE INFRAESTRUTURA - PROINFRA

DANIELE DA COSTA CUNHA BORGES ROSA
PRÓ-REITORIA DE GESTÃO DE PESSOAS - PROGESP

GILSON DE SOUZA COSTA
PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS E EXTENSÃO - PRAE

MARCOS JOSÉ SALGADO VITAL
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO - PRPPG

ALINE PEREIRA LEAL
PRÓ-REITORIA DE ADMINISTRAÇÃO - PROAD

RONI PETERSON DE MIRANDA PACHECO
COORDENADORIA DE COMUNICAÇÃO - COORDCOM

PRODUÇÃO TÉCNICA:

MARIA ANDRELINA OLIVEIRA
PSICÓLOGA - CAP

PAÔLA KESSY DE SOUZA BELO
PSICÓLOGA - DSAS

OTÁVIO COELHO
DESIGN EDITORIAL

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

4

**ORIENTAÇÕES
SOBRE O
DISTANCIAMENTO
SOCIAL**

8

**ORIENTAÇÕES
PARA O DIA-
A-DIA DO
TRABALHO
REMOTO**

10

**TESTE
POSITIVO PARA
COVID-19 E
TRABALHO
REMOTO**

14

**CONCILIANDO
O TRABALHO
COM OS
CUIDADOS
COM OS FILHOS**

17

**ORIENTAÇÕES
PARA AULAS
REMOTAS**

20

**TRABALHO
PRESENCIAL**

22

**IDENTIFICANDO
O ESTRESSE**

24

**ONDE
PROCURAR
AJUDA?**

27

INTRODUÇÃO

Estamos vivendo um momento atípico e anormal. É natural que em situação de Pandemia, diversas reações negativas e indesejadas surjam. Todos nós estamos aprendendo, juntos, a passar por esse período. Por isso, é importante **aceitarmos** a realidade atual.

ACEITAR? Sim, precisamos aceitar que estamos vivendo momento desconhecido e que não temos todas as respostas. A aceitação nos leva a lidarmos de maneira mais flexível e menos dolorosa com as adversidades e surpresas de toda essa situação.



Aceitar, não quer dizer que estamos felizes ou conformados. Mas nos dá a oportunidade de ser menos controladores, de sentir menos culpa e ansiedade. **NÃO SE COBRE** de imediato uma resposta positiva e produtiva. Cada um tem um tempo específico para lidar com as peculiaridades da vida. Tente perceber o seu, e não o do outro. Não podemos mudar as consequências da pandemia, mas podemos enxergá-las com outra percepção.

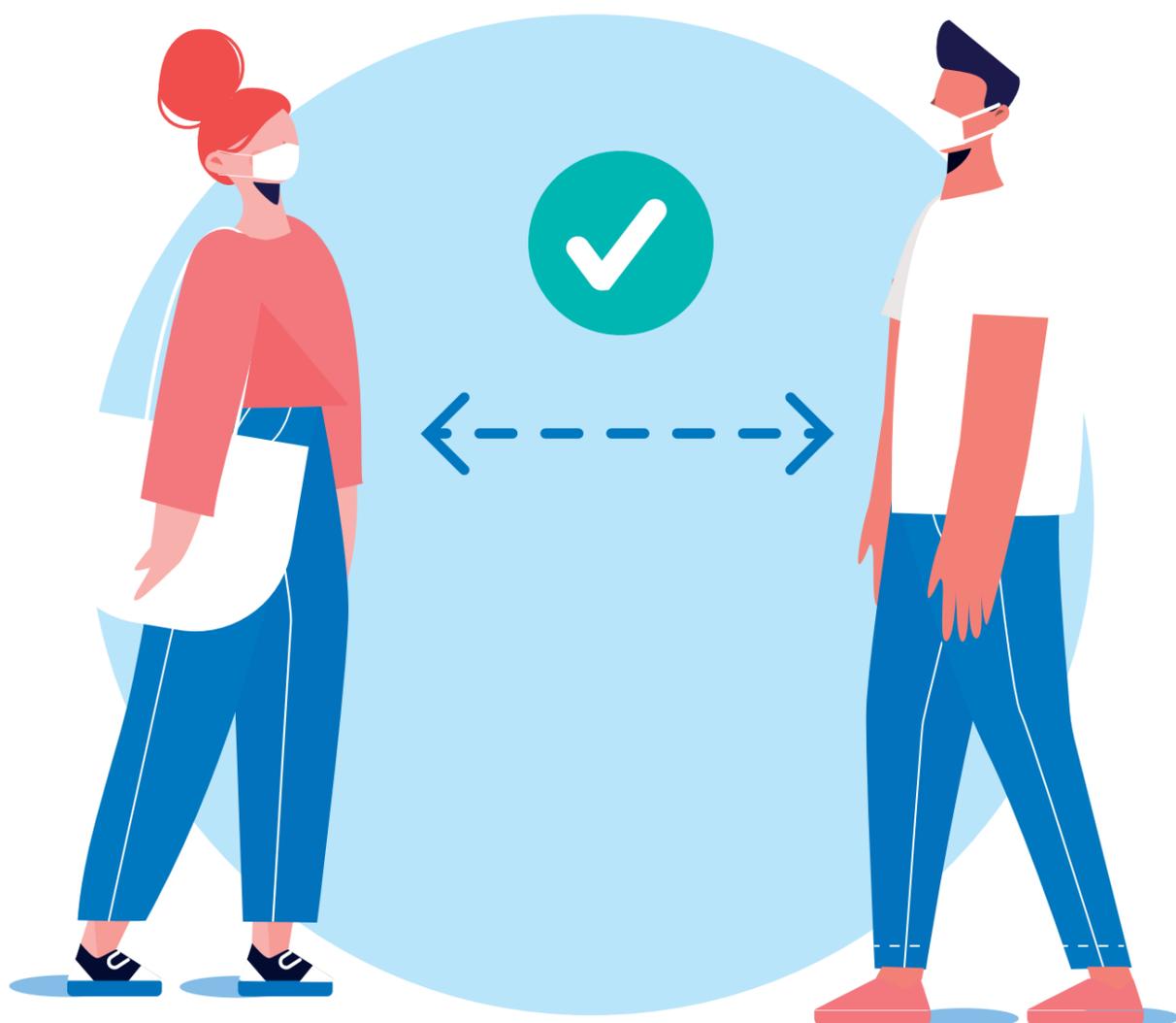
Perceba suas emoções e seu tempo para lidar com elas. Aos poucos, procure estabelecer uma rotina com atividades e metas possíveis.

É possível fazermos uma mudança na percepção em relação a pandemia. Embora seja difícil devido a todo sofrimento que estamos vivenciando, mas podemos perceber que nesse momento também temos a oportunidade reafirmar nossa capacidade, encarar nossas fragilidades e fortalecer as conquistas, sucessos, e barreiras que vencemos até hoje. E principalmente, fortalecer os laços, sejam de amor próprio, familiar e amigos, religiosos ou espirituais.

É um momento oportuno para entrar mais em contato com as pessoas ao seu redor. Com certeza um dos ensinamentos dessa pandemia é que o amor é transcendental e se apresenta de inúmeras formas, algumas estamos aprendendo.

Perceba o distanciamento social como um ato de altruísmo e possibilidade de cuidar de si mesmo, sua família, mas também de toda uma comunidade. É um ato de amor próprio e ao próximo.

Seus desejos, sonhos e objetivos podem tomar novas formas. Talvez, você não possa realizá-los agora, mas pode alimentá-los, planeja-los e recriá-los.



ORIENTAÇÕES SOBRE O DISTANCIAMENTO SOCIAL

Além do medo de contrair a doença, transmitir e perder um ente querido ou pessoa próxima, o isolamento e distanciamento social também nos influencia a entrarmos em contato com questões pessoais, familiares, com nossos medos e angústias que geralmente evitamos ou fugimos no dia-a-dia. Esse contato muitas vezes pode ser doloroso. Podemos ficar menos produtivos, tristes, ansiosos e até mesmo depressivos.

Para manutenção da saúde mental e física, além dos cuidados com a higiene para evitar o contágio, é importante estabelecer uma rotina, tanto de sono e alimentação, como de trabalho, atividade física e de lazer. Uma rotina para todos que estão dividindo o ambiente. Contudo, tente não se cobrar, caso não consiga cumprir a rotina.

O excesso de informação sobre todos os acontecimentos atuais pode ser um estressor e gerar ansiedade. Por isso, evite, estabeleça limite de tempo ao assistir noticiários e procure fontes confiáveis. Não dê espaço para fatores que apenas trazem desconforto.

Para o lazer aproveite de jogos, leituras, filmes e trabalhos manuais. Permita-se conhecer novos hobbies. Evite o abuso de álcool e outras drogas, afinal apenas trará mais dificuldades.



ORIENTAÇÕES PARA O DIA-A-DIA DO TRABALHO REMOTO

O trabalho remoto é uma modalidade de trabalho a domicílio a partir de recursos tecnológicos. Permite que a UFRR não pare mesmo em pandemia. Entretanto, o ritmo de trabalho pode ficar mais intenso e confuso devido as novidades. Um comportamento essencial nesse momento é ser **FLEXÍVEL** e **PACIENTE**, entender que é um momento de adaptação e que modificações e alterações serão necessárias constantemente.

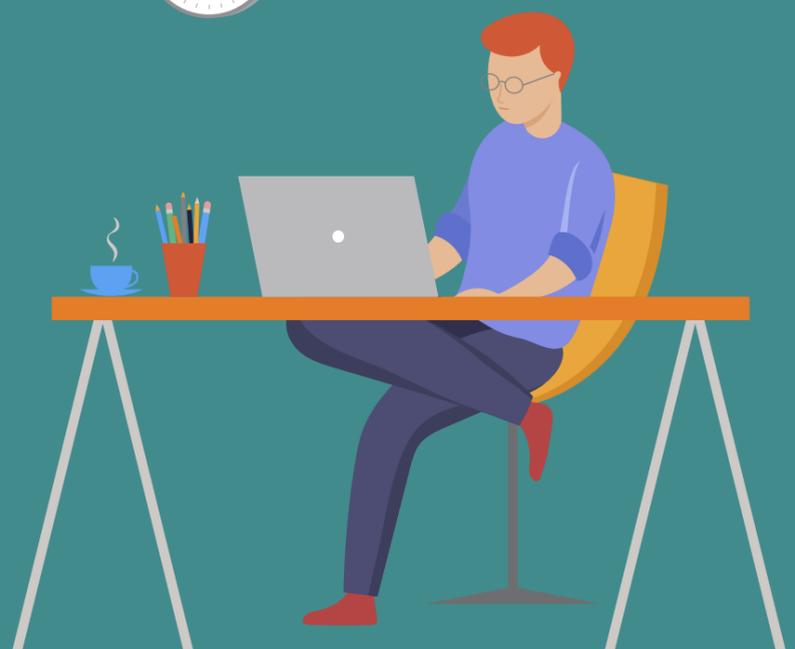


É impossível produzirmos da mesma maneira que antes, principalmente por que os recursos são diferentes. Portanto, reconheça os recursos que você tem disponível e produza conforme as possibilidades. É importante escolher um ambiente da sua casa com as melhores condições que conseguir e deixá-lo fixo para o trabalho remoto. Tente preservar sua saúde ergonômica.

Cuide da postura, iluminação, temperatura e dos movimentos repetitivos. Faça pausas regulares e alongamentos.

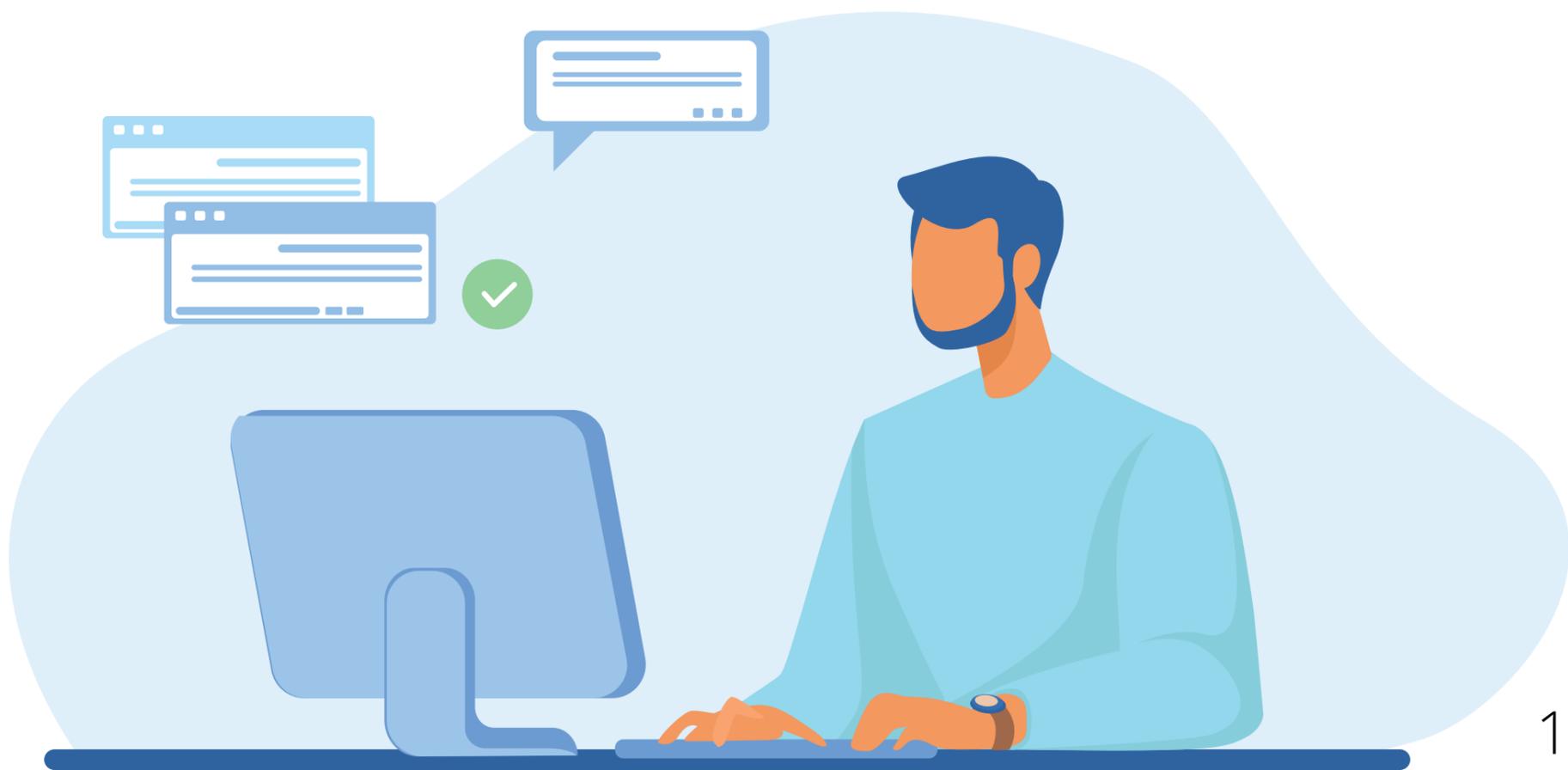


Estabelecer um espaço e horários para o trabalho ajudam a manter uma rotina e a saúde mental. Cuidado com o excesso de carga horária, por estar em casa, pode ser fácil extrapolar.



O trabalho remoto não é obrigatório a todos os servidores, assim como não está proibido ir ao campus. Sabe-se que nem todos têm acesso a internet e conexão de qualidade, assim como um espaço em domicílio para realizar as atividades. Logo, poderá usar seu posto de trabalho no seu campus, entretanto, precisará ter todos os cuidados de biossegurança que podem ser conferidos na portaria 005/2020-CEPE.

Busque ser flexível com você mesmo e com todos no trabalho. Se sentir dificuldade, dialogue com o seu chefe e colegas. É importante nos apoiarmos.



Procure não gerar estresse devido as peculiaridades do trabalho remoto e da internet local. Se adeque no seu tempo e de acordo com seus limites, se necessário faça cursos sobre o manuseio de aplicativos usados nesse momento, como também cursos de informática básica e avançada. Nas reuniões online, tente ser breve e entre em acordo com seus colegas sobre a duração.

Cumpra uma carga horário de trabalho conciliando suas necessidades atuais, das pessoas com quem está dividindo o ambiente e das demandas da UFRR.



TESTE POSITIVO PARA COVID-19 E TRABALHO REMOTO

Encontramo-nos em distanciamento social pela sua saúde e de todos. Portanto, caso você teste positivo ou alguém da sua família, principalmente que esteja dividindo o mesmo ambiente que você, **PRIORIZE SUA SAÚDE E INTEGRIDADE** e faça a notificação neste link:

<https://bit.ly/NOTIFICACOVID19>

The screenshot shows the website of the Diretoria de Saúde e Assistência Social (DSAS) at UFRR. The page features a navigation menu on the left with options like 'Início', 'Atividades', 'Equipe', 'Normas de Funcionamento', 'Downloads', 'Galeria', and 'Contato'. The main content area is titled 'FORMULÁRIO DE NOTIFICAÇÃO DA COVID-19 (SOMENTE PARA SERVIDORES E COLABORADORES DA UFRR)'. The form includes fields for 'Nome *', 'Telefone *' (with a note 'número com DDD'), 'Campus *' (with a dropdown menu), 'Setor de trabalho *', and 'Você está' (with a dropdown menu). The website header includes 'UFRR', 'Acesso Rápido', and 'Universidade Federal de Roraima'. The date 'Sexta, 07 Agosto 2020' is displayed. There are also social media icons and a search bar.

Mesmo com os sintomas leves da doença ou até a ausência de sintomas, o emocional pode desestabilizar com o diagnóstico, deixe o trabalho e todas as suas preocupações para quando você estiver 100% recuperado. Se dê espaço para ajudar o familiar que precisa de cuidados sejam leve, moderado ou grave.

Não tente conciliar o adoecimento com o trabalho. Sua saúde física e emocional é mais importante nesse momento.



Estamos perdendo pessoas de maneira abrupta e dolorosa, não podemos nos despedir como normalmente fazíamos. Mesmo diferente, é preciso viver o luto. Crie um ritual de despedida que seja possível para homenagear e para reconfortar. Leve o tempo necessário para lidar com o luto, nele não há regras.

O afastamento para tratamento de sua saúde ou de familiar é um direito. Não hesite em usá-lo. Comunique sua chefia e envie via e-mail atestado médico ao SIASS juntamente com o número de CPF, nome completo e telefone para contato.



CONCILIANDO O TRABALHO COM OS CUIDADOS COM OS FILHOS

Assim como para todos nós, as crianças e adolescentes também estão experienciando a angústia e ansiedade. Conseguir explicar de maneira lúdica a situação pandêmica é um passo importante. A mesma orientação sobre a criação de uma rotina durante o isolamento deve valer para as crianças, que poderão, bem como nos adultos, ter dificuldades para se adaptar.

É uma tarefa difícil, porém possível conciliar se você for flexível com você e com seu filho (a). Enquanto você trabalha, pode propor alguma pintura, filme, desenho, jogo ou brincadeiras.



É preciso admitir que sua carga horária de trabalho precisará ser reduzida, visto a conciliação. Talvez seu trabalho precise acontecer no horário oposto ao das aulas do seu filho (a), tente acompanhá-lo o máximo que puder e se sentir dificuldade converse com os professores e a escola e tente rever as possibilidades.

Caso você precise de apoio e orientação em relação ao cuidado com as crianças envie um e-mail que uma equipe do curso de psicologia entrará em contato com você.

rr20@gmail.com

Proponha também uma rotina de lazer. Afinal as crianças têm muita energia. Aproveite atividades que reúnem todos que estão dividindo o ambiente. Tente perceber as reações do seu filho (a) e mantenha o diálogo aberto.

ORIENTAÇÕES PARA AULAS REMOTAS

O Ensino remoto é uma novidade para todos, professores e alunos. É bastante trabalhoso se adaptar e se adequar à nova modalidade, por isso, busque alternativas que se encaixe com a sua maneira de ensinar, procure cursos que possam aprimorar e oferecer recursos para você ministrar suas aulas. Entretanto, perceba que o Ensino Remoto não é a transferência da sala de aula presencial para a plataforma digital.

Não se cobre tanto, pois, você não precisa ser um expert e nem um youtuber, mas um docente que teve que adaptar suas práxis a uma nova realidade.



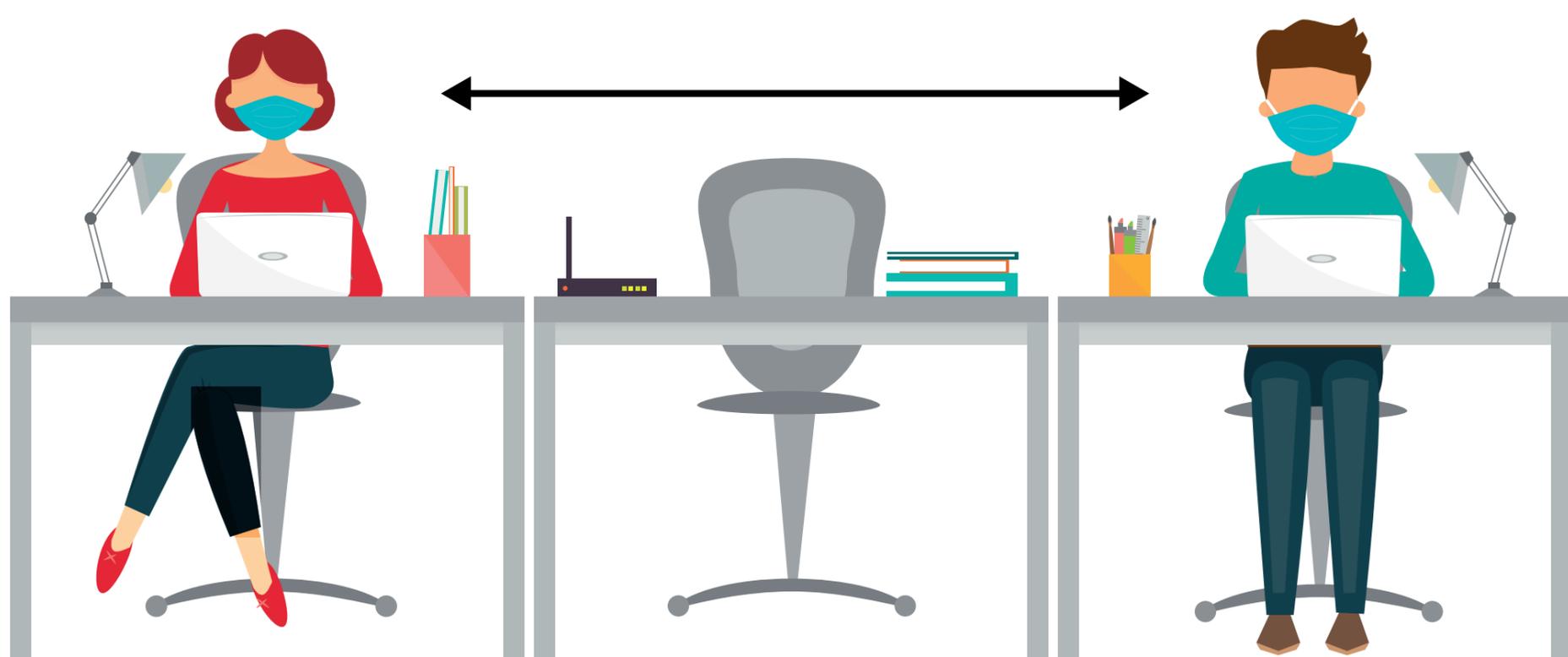
É importante conhecer suas limitações para poder trabalha-las. Manter o diálogo aberto com os professores colegas e sua chefia possibilitará o compartilhamento das experiências sobre a modalidade de ensino e alinhamento de possibilidades. Durante os cursos que estiver participando, as gravações dos vídeos, a elaboração de aulas, bem como as interações com os alunos, faça intervalos e tente seguir as orientações sobre o dia-a-dia do trabalho remoto.

É interessante estabelecer normas e etiqueta para as aulas remotas. Facilitará o convívio digital e maior conforto no ambiente.

Provavelmente, nem todos os alunos compareçam, as causas podem ser variadas e nem sempre são porque não querem estar presentes.

TRABALHO PRESENCIAL

Grande parte dos servidores estão realizando suas atividades remotamente. Contudo há setores essenciais que estão em funcionamento presencial, assim como alguns servidores que estão impossibilitados de realizar home office. É importante praticar as normas de biossegurança, mesmo que compareça no campus esporadicamente.



Aos poucos a UFRR vai retornar às suas atividades presenciais, contudo, será também uma nova realidade. Precisaremos praticar as normas de biossegurança que aprendemos no isolamento e também as recomendações específicas para essa nova etapa. Voltar pode trazer a sensação que está tudo normal, porém teremos um “novo normal”, logo ainda podemos experimentar algumas emoções desagradáveis.

O novo normal terá uma presença forte ainda das tecnologias, e também do distanciamento social.

Perceber o retorno como uma das etapas da pandemia poderá reduzir as expectativas e frustrações, afinal mesmo com a vacina disponibilizada, as marcas dessa pandemia irão perdurar por muito tempo.



IDENTIFICANDO O ESTRESSE

O cenário atual é extremamente fértil para o desenvolvimento de um quadro de estresse, ansiedade e também de depressão. Nos primeiros meses da pandemia é completamente normal e esperado essa resposta por grande parte das pessoas. O primeiro passo é conseguir identificar e perceber as emoções que estão surgindo. O estresse pode se apresentar de diversas formas, pode trazer alterações físicas e também psicológicas, cada um pode apresentar uma gama de sintomas específicos.

SINTOMAS PSICOLÓGICOS

- Sintomas depressivos (tristeza, choro, isolamento, desânimo, fadiga);
- Sintomas ansiosos (preocupação excessiva, agitação e insegurança);
- Irritabilidade e agressividade;
- Sentimento de impotência.

SINTOMAS FÍSICOS

- Insônia;
- Diminuição ou aumento do apetite;
- Taquicardia;
- Aumento da Pressão Arterial;
- Problemas digestivos;
- Dores de cabeça e musculares;
- Tontura e falta de ar.

Ao perceber os sintomas é essencial repensar a rotina. Aqui você pode seguir as Orientações sobre o Isolamento Social que tratamos no início da cartilha. Se seguir as orientações e os sintomas ainda persistirem por mais 3 semanas, a recomendação é buscar ajuda profissional para evitar que os sintomas se tornem realmente patológicos. Não tenha receio em pedir ajuda, o quanto mais rápido procurar um profissional, melhor será o prognóstico.



ONDE PROCURAR AJUDA?

Rede de saúde mental de boa vista – RR Atual acesso a rede em vivência da Pandemia por COVID-19

Grande Trauma – HGR

Atendimento a crise e tentativas de suicídio. (outros serviços suspensos)

Cosme e Silva

Situação de crise e emergência psiquiátricas. (outros serviços suspensos)

CAPS III

Acolhimento, farmácia e atendimento psicológico por telefone para pacientes já em acompanhamento. (outros serviços suspensos)

Disponível para usuários perfil CAPS III

Av. Cap. Ene Garcez, 497 – Centro (em frente a Praça das Águas)

Coronel Mota

Serviço Suspenso

CAPS II

Acolhimento (manhã e tarde) e farmácia - somente para pacientes internos (outros serviços suspensos)

Disponível para usuário perfil CAPS II

CAPS AD III

Acolhimento, farmácia (segunda-feira e sexta-feira pela manhã), atendimento psicológico somente por marcação. (outros serviços suspenso)

Rua Adail Oliveira, 1652 – Alvorada (depois da Caixa Econômica Federal na Av. Ataíde Teive, primeira rua à direita)

Serviço de Psicologia UBS

Serviço suspenso

Clínica Universitárias

Serviço suspenso

O Curso de Psicologia e o Programa de enfrentamento à Pandemia do novo Coronavírus da UFRR oferecem a comunidade acadêmica Plantão Psicológico, basta acessar o link.

Plantão Psicológico

Caso tenha plano de saúde, consulte os profissionais disponíveis.

Ou para maiores orientações e dúvidas você entrar em contato:

PROGESP

progesp@ufrr.br

Paôla Belo

paola.belo@ufrr.br

Maria Andreлина

maria.oliveira@ufrr.br



UFRR

PROGESP

PRÓ-REITORIA DE
GESTÃO DE PESSOAS

COORDCOM

COORDENADORIA DE
COMUNICAÇÃO SOCIAL



DSAS

Diretoria de saúde
e assistência social



**COLÉGIO DE
APLICAÇÃO**